

## INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LES TAMPONS POUR UNE UTILISATION EN TOUTE SÉCURITÉ

### Informations générales

Insérés dans le vagin, les tampons hygiéniques sont des produits utilisés pour absorber les saignements menstruels durant vos règles. Leur matière absorbante est composée de coton, de viscosse (fibranne) ou d'un mélange des deux. Les tampons sont conçus pour être insérés soit à l'aide d'un applicateur en plastique ou en carton, soit sans applicateur (à l'aide d'un doigt uniquement). Tous les tampons sont dotés d'un cordon pour assurer un retrait en toute sécurité. Certains possèdent aussi un voile externe supplémentaire pour faciliter l'insertion et le retrait.

Chaque flux menstruel est différent et fluctue d'un jour à l'autre au cours des règles ; il peut également varier au cours de votre vie. Pour répondre à ces différents flux, les tampons sont conçus selon divers niveaux d'absorption et en diverses tailles. Choisissez toujours la capacité d'absorption minimale adaptée à votre flux menstruel.

Chaque boîte contient un symbole indiquant le niveau d'absorption du tampon, exprimé en grammes ou sous la forme de gouttes et recommandé pour un type de flux menstruel spécifique.

Capacité d'absorption en gouttes	Capacité d'absorption en grammes	Recommandé pour un flux menstruel...
●	< 6	Très léger à léger
●●	6 à 9	Léger à moyen
●●●	9 à 12	Moyen à abondant
●●●●	12 à 15	Abondant
●●●●●	15 à 18	Très abondant
●●●●●●	18 à 21	Extrêmement abondant

## **Précautions et SCT**

Vous avez peut-être entendu parler du syndrome du choc toxique ou SCT. Le SCT est une affection rare mais grave, qui peut être mortelle. Il est donc important d'en connaître les symptômes, de les reconnaître rapidement et de demander immédiatement un avis médical le cas échéant.

Les symptômes du SCT peuvent ne pas se manifester simultanément. Si des symptômes apparaissent ou si vous craignez d'être atteinte du SCT, retirez le tampon par mesure de précaution, demandez immédiatement un avis médical et informez le médecin que vous avez vos règles, que vous avez utilisé des tampons et que vous craignez d'être atteinte du SCT.

Le SCT peut se manifester par certains ou l'ensemble des symptômes suivants :

- Fièvre soudaine supérieure à 39°C (102°F)
- Vomissements
- Diarrhée
- Éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil
- Maux de gorge
- Étourdissements ou évanouissement

Il est possible de contracter le SCT plusieurs fois. Il est ainsi recommandé à celles qui en ont été atteintes de ne plus utiliser de tampons par la suite. Si vous avez eu le SCT, demandez l'avis d'un médecin avant de recommencer à utiliser des tampons ou tout autre dispositif intravaginal.

## **Recommandations pour une utilisation des tampons en toute sécurité**

Attention : il s'agit de recommandations générales valables pour tous les types de tampons. Pour des instructions spécifiques, notamment des précisions sur l'insertion et le retrait, la fréquence à laquelle changer les tampons et leur durée de conservation, veuillez consulter l'emballage ou la notice du produit de la marque que vous utilisez.

- Lavez-vous les mains avant et après l'insertion du tampon.
- Choisissez le niveau d'absorption/la taille minimal(e) correspondant à votre flux.
- N'utilisez qu'un tampon à la fois.
- N'oubliez pas de retirer le dernier tampon à la fin de vos règles.



Pour en savoir plus, veuillez vous référer aux informations de la marque de tampons que vous utilisez ou consulter [le site Web de l'EDANA](#).

Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: [luminita.barbu@edana.org](mailto:luminita.barbu@edana.org)